

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Comida Diaria elaborada in situ en la cocina del colegio.

4

MACARRONES CON TOMATE
MACARRONES CARBONARA
MUSLOS DE POLLO ASADOS
CON ENSALADA FRUTA
ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 655 Prot.25 Lip. 68 HC.6,4

5

LENTEJAS CON VERDURAS
CREMA DE LENTEJAS
LOMO SAJONIA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 618 Prot. 23 Lip.61 HC. 7

6

PATATAS RIOJANA
PATATAS MARINERA
MERLUZA REBOZADA CON
ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.752 Prot. 31 Lip. 76 HC.9,5

7

CREMA DE CALABACIN
COLIFLOR AJOARRIERO
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURTH
Kcal. 480 Prot. 26 Lip. 34 HC.11

8

FABADA ASTURIANA
ALUBIAS EN VINAGRETA
ESCALOPE CON ENSALADA
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 914 Prot. 38 Lip. 82 HC.10

NO LECTIVO

NO LECTIVO

13

ARROZ CON TOMATE
ARROZ NEGRO
LENGUADO EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 735 Prot. 25 Lip. 96 HC.9

14 TOY STORY – RECICLADO DE JUGUETES

CREMA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS
FILETES RUSOS CON TOMATE Y
PATATAS
YOGURTH
Kcal. 578 Prot. 23 Lip.62 HC.11

15

PURE DE LENTEJAS
LENTEJAS CON VERDURAS
PECHUGAS DE POLLO CON
PIMIENTOS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.743 Prot. 30 Lip. 68 HC.11

18

MACARRONES BOLOÑESA
MACARRONES CARBONARA
MERLUZA AL LIMON AL HORNO
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 800 Prot. 36 Lip. 78 HC. 10

19

COCIDO COMPLETO
SOPA DE FIEDEOS,GARBANZOS
MORCILLO, MORCILLA Y
CHORIZO
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 552 Prot. 22 Lip. 80 HC.10

20

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
COLIFLOR Y PATATA REHOGADA
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 451 Prot. 28 Lip. 29 HC. 7

21

ALUBIAS CON VERDURAS
ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO ASADO CON PIMIENTOS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 713 Prot. 26 Lip.66 HC.7

22

ARROZ A LA ZAMORANA
ARROZ CON TOMATE
CARRILLERAS CON PURE DE
PATATA
YOGURTH
Kcal. 911 Prot. 34 Lip. 113 HC.9

25

LENTEJAS CON VERDURAS
CREMA DE LENTEJAS
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS
FRUTA ECOLÓGICA VAIrada
Kcal. 613 Prot. 18 Lip. 67 HC.7,4

26

CREMA DE ZANAHORIAS
ZANAHORIAS SALTEADAS
SAJONIA CON CHAMPIÑONES
BUFFET DE ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 477 Prot. 21 Lip. 40 HC.15

27

ESPAGUETIS BOLOÑESA
ENSALADA DE PASTA
BACALAO EN SALSA VERDE
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 676 Prot. 26 Lip. 74 HC. 5

28

GARBANZOS ESTOFADOS
GARBANZOS EN VINAGRETA
HUEVOS RELLENOS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 750 Prot.31 Lip. 66 HC.14

29

PATATAS RIOJANA
PATATAS ALI OLO
PECHUGA DE POLLO CON
TOMATE
ACTIMEL
Kcal. 762 Prot.34 Lip. 77 HC.15

Sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURAS
HUEVO
LÁCTEO

4

ENSALADA
PESCADO
LÁCTEO

5

CREMA
PESCADO
LÁCTEO

6

SOPA
TERNERA
LACTEO

7

ENSALADA
PESCADO
FRUTA

8

VERDURAS
HUEVO
LÁCTEO

13

CREMA
CARNE
LÁCTEO

14

SOPA
PESCADO
FRUTA

15

VERDURAS
PESCADO
LÁCTEO

18

VERDURAS
POLLO
LÁCTEO

19

ENSALADA
PESCADO
LÁCTEO

20

SOPA
HUEVO
LACTEO

21

CREMA
PESCADO
FRUTA

22

VERDURAS
PESCADO
LÁCTEO

25

SOPA
PESCADO
LÁCTEO

26

VERDURAS
HUEVO
LÁCTEO

27

CREMA
PESCADO
LACTEO

28

VERDURAS
CARNE
LACTEO

29

CREMA
PESCADO
FRUTA

17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



Una alianza permanente



Durante el mes de octubre trabajaremos el ODS 17 desarrollando una actividad de:

- Segunda vida: **taller de manualidades** para reconvertir objetos o prendas usadas en nuevos productos y así darles una SEGUNDA VIDA.

- **Campaña de recogida de juguetes:** recogida de productos de segunda mano para donarlos a Caritas o Cruz Roja.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Impulsar la educación ambiental para la sostenibilidad como instrumento para avanzar hacia un futuro más armónico y sostenible.

Impulsar la colaboración de toda la comunidad (profesorado, alumnado, padres y madres, personal no docente...) para avanzar hacia un mundo mejor y más sostenible.

Facilitar, a tal efecto, la coordinación, colaboración y cooperación permanente con todos los agentes del sistema educativo